

ITALIENISCH KOCHEN MIT FRANCESCO APREA

Kursnummer 19.10.100 - 19.10.110

Die original italienische Küche ist voller Geschmack, Vielfalt und Abwechslung. In mediterraner Atmosphäre wird ein viergängiges Menü zubereitet. Der Koch und Künstler Francesco Aprea ist bemüht, die italienische Lebensart zu vermitteln und gibt Tipps und Tricks gerne an Sie weiter.

	Kursnummer 19.10.100 „ <i>La tarda Estate nella cucina italiana</i> “ (Spätsommer in der italienischen Küche)
TERMIN	FREITAG, 13.09.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.101 „ <i>Delizie autunnali dall'Italia con tartufi</i> “ (Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni)
TERMIN	FREITAG, 11.10.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.102 „ <i>Mare, Mare, Mare - pesce e frutti di Mare</i> “ (Meer, Meer, Meer - Fische und Meeresfrüchte)
TERMIN	FREITAG, 08.11.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.103 „ <i>Natale e' la festa della famiglia</i> “ (Weihnachten - das Fest der Familie)
TERMIN	FREITAG, 13.12.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.110 „ <i>dopo le Feste è ... ancora ... Festa</i> “ (Nach den Festtagen wird weiter gefeiert)
TERMIN	FREITAG, 10.01.2020 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.104 „ <i>Carnevale di Venezia</i> “ (Fasching in Venedig)
TERMIN	FREITAG, 07.02.2020 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.105 „ <i>Pasta fresca in tutte le direzioni sughi fatti al momento</i> “ (Selbstgemachte Nudeln und Saucen)
TERMIN	FREITAG, 06.03.2020 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.106 „ <i>Pasqua e pasquetta</i> “ (Ostern in Italien)
TERMIN	FREITAG, 03.04.2020 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.107 „ <i>Festa della mamma in Italia</i> “ (Muttertag in Italien)
TERMIN	FREITAG, 08.05.2020 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.108 „ <i>Ricette primaverili con asparagi</i> “ (Frühlingsrezepte mit Spargel)
TERMIN	FREITAG, 05.06.2020 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 19.10.109 „ <i>Vacanza - saldamente in giardino con buffet</i> “ (Ferien - Fest im Garten mit Buffet)
TERMIN	FREITAG, 26.06.2020 VON 15.00-19.00 UHR
LEITUNG	Francesco Aprea , Italienischer Hobbykoch
KOSTEN	€ 22 + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein

MEIN GESUNDER START IN DEN TAG

Kursnummer 19.10.227

Bei diesem Kochkurs & Brunch besprechen wir, welche Nährstoffe morgens oder auch für die Vormittagsjause von besonderer Bedeutung sind. Gemeinsam bereiten wir warme Frühstücksvarianten mit verschiedenen Getreidesorten, Frühstücksbrote mit leckeren Aufstrichen und auch selbst gemachte Shakes für unterwegs zu. Freuen Sie sich auf Variationen mit Hafer, Buchweizen, Hirse, Kräutern, Gemüse, Obst, selbst gemachte Nussmilch & Co.

Hauptaugenmerk legen wir darauf, welche Vorbereitungen am Vorabend für ein gesundes Frühstück notwendig sind und was sich am besten zum Mitnehmen eignet.

TERMIN	SAMSTAG, 28.09.2019 VON 09.00-12.00 UHR
LEITUNG	Nicole Vollert , Diätologin, zertifizierte Mikronährstoffberaterin
KOSTEN	€ 20 + ca. € 8 - 12 Lebensmittelbeitrag

SNACKS WELTWEIT

Kursnummer 19.10.585

Snacks gehören zum Repertoire der Ethno-Küche, lassen sich schnell zubereiten und dekorativ anrichten, und sind vor allem immer eine köstliche Mahlzeit. Es werden zahlreiche köstliche Rezepte für raffinierte Kleinigkeiten vorgestellt - die beliebtesten Snacks bzw. Fingerfoods aus aller Welt.

Wir gestalten den Abend mit Teigtäschchen (Emapanandas, Samos oder Wan Tan), Spießchen (Saté, Bifteki oder Pinchos), Bällchen (Kokos, Thunfisch, Käse) u.v.m - lassen Sie sich auf die Reise ein!

TERMIN	MITTWOCH, 09.10.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Mag.a Eva Fauma , selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN	€ 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

AUFLÄUFE UND GRATINS

Kursnummer 19.10.120

Ob pikant oder süß, Aufläufe und Gratins sind ohne viel Aufwand zu kochen. Mit Nudeln, Reis, oder Kartoffeln lassen sich überbackene Aufläufe und Gratins zaubern, die durch eine perfekte Kruste besonders lecker schmecken.

TERMIN	DONNERSTAG, 17.10.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Brigitte Pachinger , Köchin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

VEGETARISCHE HERBSTKÜCHE

Kursnummer 19.10.173

An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks einer Diätologin, wie Sie vegetarische Gerichte mit Kürbis, Linsen, Roten Rüben, Zwetschken & Birnen verfeinern und gesund und kreativ zubereiten können.

Gemeinsam werden wir die geschmackvollen Speisen genießen. Damit das Nachkochen auch zuhause gelingt, erhalten Sie tolle Rezepte.

TERMIN	MONTAG, 21.10.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Anna Anzinger , BSc, Diätologin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10 - 15 Lebensmittelbeitrag

ZEITGEMÄSSE KLASSIKER AUS DER RINDFLEISCHKÜCHE:
EINFACH ZUM NACHKOCHEN!

Kursnummer 19.10.217

Moderne Gartechiken gepaart mit bester Fleischqualität machen Rindfleischkochen heutzutage zum unkomplizierten Genuss.

Die Seminarbäuerin gibt viele praktische Tipps und Anregungen für Köstlichkeiten aus der Rindfleischküche ohne Stressfaktor. Erfahren Sie mehr über die Zubereitungsarten (Sieden, Dünsten, Kurzbraten etc.), über perfekte Schnitfführung, richtiges Würzen und vieles mehr. Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt von Rindfleisch. Erleben Sie Kochspaß und Gaumenkitzel der Extraklasse.

TERMIN	MITTWOCH, 30.10.2019 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG	Carola Neulinger , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 25 + € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ

MIT ODYSSEUS AUF REISEN: DIE GRIECHISCHE KÜCHE

Kursnummer 19.10.156

Begriffe wie Moussaka, Souvlaki, Stifado, Tsatsiki, Dolmadakia oder Melitzanes lassen schon beim Lesen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Kaum ein Volk Europas zaubert auf so einfache Weise derart leckere Gerichte. Für diese Region finden typische Gewürze wie Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei und Zitrone sowie reichlich Knoblauch Verwendung. Die Basis bilden bäuerliche Lebensmittel, mit denen sich die griechische Bevölkerung stets selbst versorgen konnte: Weißbrot, Oliven, Tomaten, Schafskäse, Joghurt, heimische Obst- und Gemüsesorten, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte machen Lust auf Mehr.

TERMIN	DONNERSTAG, 07.11.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Mag.a Eva Fauma , selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN	€ 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

RAFFINIERT KASCHIERT: ZUCKERFREIE KUCHEN UND KÖSTLICHKEITEN
MIT GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTEN

Kursnummer 19.10.161

Kurs mit Vortrag

Was haben Spinat, Süßkartoffel, Rote Rübe, Avocado, Bohnen, Kichererbsen und Linsen im Kuchen verloren? Ganz schön viel! Nämlich jede Menge Vitamine und Ballaststoffe.

Die süßen Leckereien sind somit nicht nur viel gesünder als ihre herkömmlichen Backverwandten, sie machen Kuchen und Gebäck außerdem wunderbar saftig. Gesüßt wird mit hochwertigen Zuckeralternativen wie z.B. Honig, Dattelmus, Kokosblütenzucker und dergleichen.

Eine trickreiche Möglichkeit also, um selbst hartnäckigen „Gemüseverweigerern“ mehr Gesundes schmackhaft „unterzujubeln“. Sie werden überrascht sein, wie dezent das gemüsige Aroma, kaum merkbar in leckeren Brownies, Kuchen und Keksen, die Hauptrolle spielt. Freuen Sie sich zusätzlich auf spezielle Informationen zu unseren „Stars des Abends“.

TERMIN	DIENSTAG, 12.11.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Karin Ferentinos , Dipl. 5-Elemente Ernährungsberaterin nach TCM
KOSTEN	€ 24 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

WILD AUF HEIMISCHES WILD

Kursnummer 19.10.550

Eine Seminarbäuerin zeigt, wie sich heimisches Wildfleisch in der Küche äußerst genussvoll zähmen lässt. Die köstlichen Rezepte für Wildfleischliebhaber reichen von klassisch bis extravagant. Lernen Sie, wie mit wilden Zutaten modern und auch flott gekocht werden kann. Neben vielen köstlichen Wildgerichten werden auch die Herstellung von Wildfond, selbstgemachten Wildgewürzmischungen und raffinierte Beilagen zu Wild gezeigt.

Nach diesem Kochseminar sollte das Wildkochen für jederman/frau keine „wilde“ Angelegenheit mehr sein.

TERMIN **DIENSTAG, 19.11.2019 VON 18.00-21.00 UHR**
LEITUNG **Waltraud Hofstadler**, Seminarbäuerin
KOSTEN € 25 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI OÖ

KEKSE & SELBSTGEMACHTE KLEINE NASCHEREIEN: VON TRADITIONELL BIS MODERN & PERFEKT FÜR JEDEN ANLASS!

Kursnummer 19.10.218

Nicht nur zur Weihnachtszeit sind selbstgebackene Naschereien ein Highlight.

Diese kleinen süßen Glücksdinger zum Verlieben schmecken rund ums Jahr und zu fast jedem Anlass. Ob als kleiner süßer Kick zwischendurch, einfach als Mini-Gustostückerl zum Kaffee, als Mitbringsel oder für Feste & Partys - sie schmecken eigentlich immer. Neben Tipps aus der Backstube gibt es erprobte Rezepturen mit vielen Varianten von traditionell bis modern.

In diesem Praxiskurs wird gemeinsam geknetet, geformt, ausgestochen, gebacken, verziert und natürlich auch gleich genascht. Denn Backen macht glücklich und nicht umsonst heißt es: Kekse sind aus Teig geformte Liebe!

TERMIN **MITTWOCH, 27.11.2019 VON 18.00-21.00 UHR**
LEITUNG **Carola Neulinger**, Seminarbäuerin
KOSTEN € 25 + ca. 15 € Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI OÖ

MAROKKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 19.10.157

Wir gewähren einen Einblick in die reiche Kochtradition der Berber, die sich mit arabischen, persischen und spanischen Einflüssen mischte. Pralle Datteln, süße Orangen, glänzende Melanzani, frische Kräuter und reife Granatäpfel - Marokko steckt voller frischer und köstlicher Produkte. Die Gerichte mit ihren außergewöhnlichen und köstlichen Kombinationen aus aromatischen Kräutern und Gewürzen erfüllen alle Voraussetzungen für eine delikate Küche.

Mit einem Vorrat an Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Couscous, Reis, Gewürzen, Olivenöl, Nüssen, Samen, kombiniert mit frischem Gemüse, lassen sich schnell und einfach köstlichste Gerichte zubereiten.

TERMIN **DONNERSTAG, 05.12.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
LEITUNG **Mag.a Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

SÜDAFRIKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 19.10.177

Südafrikanischer Wein oder Rooibostee sind bei uns schon gut bekannt, Biltong (getrocknetes Fleisch), Potjiekos (Eintopfgericht) oder Koeksisters (süßes Schmalzgebäck) eher weniger.

Das sind drei von mehreren köstlichen, typisch südafrikanischen Gerichten, die wir an diesem Abend kennen lernen, zubereiten und genießen werden. Ich freue mich darauf, Sie in die schmackhafte Multi-Kulti-Küche meiner Kindheit zu entführen.

TERMIN	MONTAG, 20.01.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Mag.a Claudia Sonnberger , AHS-Lehrerin, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 16 Lebensmittelbeitrag mit Weinbegleitung

ALLES SCHOKO-LADE: GENUSS OHNE REUE

Kursnummer 19.10.162

Kurs mit Vortrag

Schokoriegel, Schokoeis, Schokokekse, Schokotorte, Schokokuchen, Schokomuffin, Schokobrownie, Schokopralinen, helle und dunkle Schoko, Trinkschoko, ...

In diesem Kochworkshop dreht sich alles nur um SIE - DIE KAKAOFRUCHT. Kaum zu glauben, aber wahr ... mit über 300 Nährstoffen ist sie eine der komplexesten Früchte der Erde - ein Kraftpaket der Natur! Rohkakao steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus - und ja, Kakao macht glücklich!

Wir kreieren zart schmelzende Schokoladevarianten, Kekse, Kuchen & Co., und das Ganze nur mit hochwertigen Zuckeralternativen! Endlich ... Schokoladiges mit bestem Gewissen genießen!

TERMIN	DIENSTAG, 28.01.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Karin Ferentinos , Dipl. 5-Elemente Ernährungsberaterin nach TCM
KOSTEN	€ 24 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

ÖSTERREICHISCHE MEHLSPEISEN

Kursnummer 19.10.151

Lernen Sie die Klassiker der österreichischen Mehlspeisküche kennen.

Sie erfahren in diesem Kurs Tipps und Tricks, wie man z.B. den berühmten Wiener Apfelstrudel, die Sacher- oder Linzertorte, den beliebten Guglhupf und Salzburger Nockerl zubereitet. Begeistern Sie Ihre Familie mit diesen traditionellen Schmankerln!

TERMIN	MITTWOCH, 29.01.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Brigitte Pachinger , Köchin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

PRALINENWORKSHOP: BUNT, FRISCH UND FRUCHTIG

Kursnummer 19.10.230

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade!

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit heller und dunkler Schokolade und gemeinsam gestalten wir liebevoll kleine Köstlichkeiten zum Naschen und Verschenken. Sämtliche Arbeitsmaterialien werden bereitgestellt, jeder Kursteilnehmer bekommt Kursunterlagen mit Rezepten und Bezugsquellen.

TERMIN **FREITAG, 31.01.2020 VON 17.00-21.00 UHR**
LEITUNG **Stefanie Greiner**, Konditormeisterin
KOSTEN € 95 inkl. Lebensmittelbeitrag, (Verpackung und eine kleine süße Überraschung). Die selbstgemachten Pralinen nimmt sich jede/r mit nach Hause.



Foto: Stefanie Greiner

KÄSESEMINAR: KÄSE, IMMER EIN GENUSS!

Kursnummer 19.10.219

Sie sind Käsefan und möchten im geselligen Kreis die wunderbare Käsewelt noch besser kennen lernen?

Eine ausgebildete Käse-Expertin entführt Sie in die Geschmackswelten ausgesuchter Käsesorten, und zeigt Ihnen, wie man Käse richtig auswählt, lagert und schneidet.

Zusätzlich bekommen Sie Tipps für das Auflegen von perfekten Käseplatten und lernen die idealen Getränkebegleiter kennen. Käsegenuss lohnt sich immer und eine kulinarische Reise durch die Käsekultur Österreichs ist ein lukullisches Erlebnis der Extraklasse.

TERMIN **MONTAG, 03.02.2020 VON 18.00-21.00 UHR**
LEITUNG **Carola Neulinger**, Seminarbäuerin
KOSTEN € 25 + ca. 15 € Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI OÖ

ECHTES SAUERTEIGBROT BACKEN: SCHAUBACKEN

Kursnummer 19.10.190

Erlernen Sie an einem Abend, wie einfach und geschmackvoll es ist, ein echtes Sauerteigbrot selbst herzustellen. Zudem erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen zu diversen Getreidesorten und was so alles Mögliche und Unmögliches im herkömmlichen Brot enthalten ist!

Jede/r TeilnehmerIn bekommt einen Sauerteig mit nach Hause zum Weiterbacken!

TERMIN **DONNERSTAG, 06.02.2020 VON 18.00-20.00 UHR**
LEITUNG **Karola Gangl**, Dipl. Kinderkrankenschwester
KOSTEN € 10 + € 1 Lebensmittelbeitrag

JAUSENHITS AUS DEM GLAS

Kursnummer 19.10.169

Salate, Suppen, Pausensnacks ... im Glas sind der neueste Trend und eine Alternative zu den üblichen Brotjause für Freizeit, Beruf oder Schule. Mit verschiedenen Dressings können diese Köstlichkeiten gesund und abwechslungsreich vorbereitet werden.

Schön arrangiert und geschichtet sind die Gläser eine gute Variante, um sich unterwegs zu versorgen.

TERMIN	MITTWOCH, 04.03.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

 KOCHEN IN LINZ UM 1600: VORTRAG UND KOCHEN
 MIT WALTRAUD FAISSNER „DI ZENNDT SOLN NOCH ARWEITTN MIESSEN“

Kursnummer 19.10.234

Im Kurs erfahren die TeilnehmerInnen vieles über Gerichte, die Zutaten und das alltägliche Kochen in einer Küche mit offenem Feuer um 1600.

Auf dem Speiseplan werden „pirsup“ (Biersuppe), „bochns prod“ (Überbackenes Brot), „griene roln, im ror bachn“ (Gebackene Grüne Rolle) und „zwechnpfleckh“ (Zwetschkenfleck, oder Fleck mit Obst der Saison) stehen.

Die Vortragende hat sich intensiv mit den originalen und originellen Rezepten vom ehemaligen Landgut Hagen (Linz-Urfahr) befasst, sie großteils nachgekocht und publiziert.

TERMIN	MONTAG, 09.03.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Waltraud Faißner , ehem. Leiterin der Museumsbibliothek
KOSTEN	€ 24 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

PAELLA: EIN PFANNENGERICHT MIT VIELEN REZEPTEN

Kursnummer 19.10.491

Die Paella ist das bekannteste Gericht der vielseitigen spanischen Küche. Aber haben Sie gewusst, dass in der „echten Paella“ keine Meeresfrüchte sind, oder dass man Paella im Backofen vorbereiten kann?

In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für die richtige Zubereitung von Paella, aber auch von anderen Reisgerichten, wie z.B. Schwarzeis, Fideua (Nudel-Paella), Ofenreis ... etc.

TERMIN	DIENSTAG, 10.03.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Ana Gomez Legarreta , Hobbyköchin & Bloggerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag inkl. Sangria

THAILÄNDISCHE KÜCHE

Kursnummer 19.10.048

Die Menschen in Thailand schätzen die Geselligkeit. Gegessen wird meist in der Großfamilie oder im Freundeskreis. Die thailändische Küche bietet eine Vielzahl an einfallsreichen und gesunden Zubereitungsvarianten.

In diesem Kochkurs lernen Sie den Umgang mit den wichtigsten Gewürzen und die Grundrezepte der thailändischen Küche.

TERMIN	FREITAG, 13.03.2020 VON 15.00-19.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter , Hobbyköchin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag

FISCHKÖSTLICHKEITEN: F(R)ISCH AUF DEN TISCH DIESER PRAXISKURS IST EIN MUSS FÜR FISCHLIEBHABER UND SOLCHE, DIE ES NOCH WERDEN MÖCHTEN.

Kursnummer 19.10.180

Tauchen Sie ein in das Reich von regionalen Fischköstlichkeiten und lernen Sie dabei Schätze aus heimischen Gewässern kennen. Eine bestens geschulte Seminarbäuerinnen gibt Hintergrundwissen über regionale Fische, Qualitätskriterien beim Einkauf sowie Tipps und Tricks für fachgerechtes Zubereiten (z.B. Filetieren) von frischem Fisch. Lernen Sie neue pfiffige Ideen aus der kreativen Fischküche kennen.

Ob als Vorspeise, als Suppe oder schnelles Hauptgericht - Fisch erlaubt eine unglaublich köstliche Vielfalt von Zubereitungen.

TERMIN	DONNERSTAG, 19.03.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Silvia Zach-Fürst , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 25 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ

GESUND UND VITAL DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG

Kursnummer 19.10.170

Wichtig ist die Balance von säure- und basenbildenden Lebensmitteln. Auch die Zubereitung der Speisen hat Einfluss auf die Bildung von Säuren und Basen.

Wie die Lebensmittel wirken und wie sie richtig zubereitet werden, erfahren Sie in diesem Kurs.

TERMIN	MITTWOCH, 25.03.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

FATBURNER: MIT GENUSS ZUR BIKINIFIGUR

Kursnummer 19.10.171

Wer diese "Schlankmacher" in seiner Ernährung verwendet, kann schlemmen, seinen Körper beim Abnehmen unterstützen und gleichzeitig viel für seine Gesundheit tun!

TERMIN	MITTWOCH, 29.04.2020 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

DELIKATESSGEMÜSE SPARGEL: ES IST SPARGELZEIT!

Kursnummer 19.10.121

Kenner schätzen dieses wertvolle Sommergemüse vor allem wegen seines feinen Aromas und der unvergleichbaren Zartheit. Damit der heimische Spargelgenuss auch wirklich vollkommen wird, präsentieren wir Ihnen in diesem Kurs eine Vielzahl an köstlichen Rezepten, mit denen der „König des Gemüses“ abwechslungsreich, vor allem aber wohlschmeckend, zu Tisch gebracht werden kann. Von einer feinen Spargelterrinen bis hin zum klassischen Spargel mit Sauce Hollandaise - wir lassen keine Spargelwünsche offen!

TERMIN	DONNERSTAG, 07.05.2020 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG	Silvia Zach-Fürst , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 25 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ